



УДК 373.2

Энциклопедия физической культуры ребенка. Туризм

Щербак Александр Павлович, кандидат педагогических наук, доцент,
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1–12; 2021. № 1–8, 10–12; 2022. № 1–12; 2023. № 1–7, 9; 2024. № 1–3, 6–11.

Аннотация. Статья посвящена организации туристических прогулок и экскурсий с детьми старшего дошкольного возраста в соответствии с требованиями федеральной образовательной программы дошкольного возраста. Сделан акцент на подготовке детей к прохождению туристического маршрута. Перечислено личное и групповое снаряжение туриста. Представлены спортивные виды туризма, с которыми можно знакомить детей.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, оздоровительный туризм, спортивный туризм, федеральная образовательная программа, физическая культура.

Туризм — перемещение человека (группы людей) в пространстве из места постоянного проживания (обучения) в другие места [1].

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1021) предполагает организацию туристических прогулок и экскурсий с детьми старшего дошкольного возраста (при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок) для формирования представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края [3, 4].

Ожидаемыми результатами таковой туристско-краеведческой деятельности станут способности ребенка:

- правильно по погоде одеваться для прогулки;

- ориентироваться на местности;
- соблюдать правила гигиены и безопасного поведения;
- преодолевать несложные препятствия на пути;
- знать содержимое походной аптечки;
- укладывать рюкзак весом 0,5–1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки; регулировать лямки);
- наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений;
- оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий.

Основными формами туристической деятельности в соответствии с ФОП ДО являются непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами на стадион, в парк, на берег моря и др. [10].

Время перехода в одну сторону составляет 30–40 мин, общая продолжительность не более 1,5–2,5 час. Время непрерывного движения — 20–30 мин с перерывом между переходами не менее 10 мин.

В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Такой вид туризма относится к **оздоровительному** [1].

Проведение туристических прогулок и экскурсий требует определенной подготовки. Избранная инициативная группа (педагоги, родители,

законные представители, социальные партнеры) собирает сведения о районе похода, изучает справочную литературу, готовит схему маршрута, узнает стоимость проезда, составляет список идущих в поход. Накануне похода руководитель вместе с участниками определяет, что надо взять с собой, назначает время сбора. Темы походов могут быть различными: знакомство с природой родного края, с памятниками истории, архитектуры и культуры. Поход можно совместить с заказанной заранее экскурсией или провести на маршруте несложные краеведческие наблюдения (например, за сезонными изменениями в природе, поведением птиц и насекомых), определение съедобных и лекарственных растений.

Прохождение маршрута — обязательное условие туристской прогулки. Однако намерение пройти маршрут еще не означает способности его пройти. Требуется подготовка каждого ребенка и группы в целом:

- техническая — степень освоения детьми системы движений, соответствующих особенностям туристической деятельности (преодоление трудностей и препятствий, которые объективно содержит намеченный маршрут) [2];
- физическая — уровень развития физических качеств, прежде всего выносливости и ловкости, равняясь на самого слабого ребенка, которого включили в группу [8, 9];
- психологическая — дисциплинированность каждого ребенка, т.е. подчинение общим задачам группы в пути [5].

Такая подготовка должна осуществляться заранее на занятиях по физической культуре. Например, следует отработать организованное передвижение цепочкой на маршруте, чтобы дети не сбивались, не забегали вперед и не отставали. Можно разучить различные игры, конкурсы, которые потом будут использованы на привале.

Необходимо помнить, что туристы трижды проходят маршрут: когда его готовят, когда по нему идут и когда обсуждают его итоги. Соответственно, уже на этапе разработки маршрута следует обсуждать с детьми следующие вопросы: 1) зачем идем (тема и цель похода); 2) куда идем (маршрут); 3) с кем идем (дети и взрослые); 4) на какой срок (продолжительность); 5) когда (дата и время).

Поход невозможно совершить, не имея туристского снаряжения (личного и группового), которое отвечает требованиям: безопасности

эксплуатации, прочности, минимального веса и объема, простоты в использовании, многофункциональности, комфортности, гигиеничности, эстетичности [7].

Подбирать снаряжение надо так, чтобы не брать ничего лишнего, но не забыть ничего необходимого с учетом вида и сложности туристической прогулки, климатических условий. На познавательных занятиях можно познакомить детей с примерным перечнем личного и группового снаряжения туриста и его использованием (*таблица*).

Грамотно организованная туристическая прогулка и ее подготовка позволяют осуществлять взаимосвязь развития всех способностей ребенка [2, 5].

Помимо туристских прогулок и экскурсий возможно в рамках ознакомления детей с традициями российского спорта рассказать воспитанникам о **спортивных видах туризма** [6].

Спортивный туризм — вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе. Это прохождение водного, горного, лыжного, парусного, пешеходного, спелео и комбинированного маршрута или маршрута на средствах передвижения (автомобилях).

Минимальный возраст занятий спортивным туризмом для мальчиков — 7 лет, для девочек — 10 лет (Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 г. № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»).

Спортивное ориентирование — это вид спорта, в котором спортсмены, используя карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Различают кроссы, велокроссы и лыжные гонки: спринт, классика, лонг, марафон, многодневный, эстафета, выбор.

Минимальный возраст занятий спортивным ориентированием для мальчиков — 7 лет, для девочек — 8 лет (Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 г. № 1039 «Об утверждении фе-

Личное и групповое снаряжение туриста в походе с несколькими ночлегами

Снаряжение	
Личное	Групповое
Рюкзак; спальный мешок; коврик изолирующий; непромокаемые пакеты для упаковки личных вещей; штормовой костюм или анорак; шерстяной спортивный костюм; куртка теплая (или свитер шерстяной); смена белья; рубашка; купальный костюм; носки шерстяные (2 пары); носки хлопчатобумажные (3–4 пары); шапочка с козырьком или косынка; очки солнцезащитные; ботинки туристские; кроссовки или кеды; туалетные принадлежности; полотенца для тела и для ног; кружка, ложка, миска, нож; накидка от дождя; индивидуальный ремонтный набор; индивидуальный перевязочный пакет; блокнот, ручка, карандаши, линейка	Палатки со стойками; полиэтиленовые тенты на и под палатки; медицинская аптечка; ремонтный набор; часы; костровое хозяйство; тент для кухни; хозяйственный набор для приготовления пищи; топор; пила; фонарь электрический; фото- и видеоаппаратура; фляги (или заменяющие их емкости); спички в непромокаемой упаковке; маршрутные документы и картографический материал; компасы

дерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»).

Таким образом, организация туристической деятельности позволяет формировать физическую культуру детей: развивать физические и умственные способности, совершенствовать их двигательную активность, формировать представления о здоровом образе жизни, социально адаптировать.

(Продолжение следует.)

Источники

1. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2009.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Взаимосвязь развития способностей // Дошкольное воспитание. 2018. № 9.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Законодательство // Дошкольное воспитание. 2023. № 4.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Планирование // Дошкольное воспитание. 2023. № 37.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Социальная адаптация // Дошкольное воспитание. 2018. № 12.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спорт // Дошкольное воспитание. 2021. № 2.

7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спортивный инвентарь // Дошкольное воспитание. 2021. № 11.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Выносливость // Дошкольное воспитание. 2019. № 11.
9. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Ловкость // Дошкольное воспитание. 2020. № 1.
10. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Формы занятий физическими упражнениями // Дошкольное воспитание. 2020. № 2.

Encyclopedia of physical culture of the child. Tourism

Alexandr P. Shcherbak
Yaroslavl, Russia

Abstract. The article is devoted to the organization of tourist walks and excursions with senior preschool children in accordance with the requirements of the federal educational program for preschool age. The emphasis is on preparing children for the tourist route. The personal and group equipment of the tourist is listed. Sports types of tourism that can be introduced to children are presented.

Keywords: senior preschool children, health tourism, sports tourism, federal educational program, physical education.

